EB20-D-03.053



MINISTÉRIO DA DEFESA
EXÉRCITO BRASILEIRO
ESTADO-MAIOR DO EXÉRCITO

# Diretriz para a Avaliação Física do Exército Brasileiro

2022



*MINISTÉRIO DA DEFESA*
*EXÉRCITO BRASILEIRO*
*ESTADO-MAIOR DO EXÉRCITO*

# PORTARIA – EME/C Ex Nº 850, DE 31 DE AGOSTO DE 2022

EB: 64535.041253/2022-00

Aprova a Diretriz para a Avaliação Física do Exército Brasileiro (EB20-D-03.053).

O **CHEFE DO ESTADO-MAIOR DO EXÉRCITO**, no uso das atribuições que lhe conferem os incisos I e III, do art. 5º da Estrutura Regimental do Exército, aprovada pelo Decreto nº 5.751, de 12 de abril de 2006; o inciso I, do art. 3º do Regimento Interno e o Quadro Demonstrativo dos Cargos em Comissão e das Funções de Confiança do Exército (EB10-RI-09.001), aprovado pela Portaria – C Ex nº 1.782, de 27 de junho de 2022; e o inciso X, do art. 4º do Regulamento do Estado-Maior do Exército (EB10-R-01.007), aprovado pela Portaria – C Ex nº 1.780, de 21 de junho de 2022, resolve:

Art. 1º Fica aprovada a Diretriz para a Avaliação Física do Exército Brasileiro (EB20-D-03.053).

Art. 2º Fica revogada a Portaria nº 032 – EME, de 31 de março de 2008, que aprovou a Diretriz para o Treinamento Físico Militar do Exército e sua Avaliação.

Art. 3º Esta Portaria entra em vigor em 1º de janeiro de 2023.

Gen Ex VALÉRIO STUMPF TRINDADE
Chefe do Estado-Maior do Exército

(Publicado no Boletim do Exército nº 36, de 9 de setembro de 2022)

| FOLHA REGISTRO DE MODIFICAÇÕES (FRM) |
| --- |

| NÚMERO DE ORDEM | ATO DE APROVAÇÃO | PÁGINAS AFETADAS | DATA |
| --- | --- | --- | --- |
| | | | |

ÍNDICE DE ASSUNTOS


| | Pag |
|---|---|
| **CAPÍTULO I- DAS DISPOSIÇÕES PRELIMINARES** | 5 |
| 1.1-DA FINALIDADE | 5 |
| **CAPÍTULO II- DO PADRÃO DE DESEMPENHO FÍSICO INDIVIDUAL** | 5 |
| 2.1-TIPOS DE PADRÃO DE DESEMPENHO FÍSICO INDIVIDUAL | 5 |
| 2.2- PADRÃO DE APTIDÃO FÍSICA INICIAL | 6 |
| 2.3- PADRÃO BÁSICO DE DESEMPENHO FÍSICO | 6 |
| 2.4- PADRÃO AVANÇADO DE DESEMPENHO FÍSICO | 7 |
| 2.5- PADRÃO ESPECIAL DE DESEMPENHO FÍSICO | 7 |
| **CAPÍTULO III- DA AVALIAÇÃO DO DESEMPENHO FÍSICO INDIVIDUAL** | 7 |
| 3.1- DA FINALIDADE DA AVALIAÇÃO DO DESEMPENHO FÍSICO | 7 |
| 3.2- DA APRECIAÇÃO DE SUFICIÊNCIA | 9 |
| 3.3- DA CONCEITUAÇÃO DO DESEMPENHO FÍSICO INDIVIDUAL | 10 |
| 3.4- DOS OBJETIVOS INDIVIDUAIS DE INSTRUÇÃO | 11 |
| 3.5- DO OII CORRIDA DE 12 MINUTOS | 12 |
| 3.6- DO OII FLEXÃO DE BRAÇOS | 12 |
| 3.7- DO OII ABDOMINAL SUPRA | 12 |
| 3.8- DO OII FLEXÃO NA BARRA FIXA | 13 |
| 3.9- DO OII PISTA DE OBSTÁCULOS | 13 |
| **CAPÍTULO IV- PRESCRIÇÕES DIVERSAS** | 14 |
| 4.1- CASOS DE IMPOSSIBILIDADE DE REALIZAÇÃO DO TAF | 14 |
| 4.2- RESULTADOS ABAIXO DOS PADRÕES ESTABELECIDOSPARA O TAF | 15 |
| 4.3- TAF A SER REALIZADO PELOS MILITARES COM PROBLEMA DE SAÚDE | 15 |
| 4.4- AS DISPENSAS DO TFM E DO TAF | 16 |
| **CAPÍTULO V – DISPOSIÇÕES FINAIS** | 17 |
| ANEXO “A”- TABELAS DO SEXO MASCULINO DA LEMB | 18 |
| ANEXO “B”- TABELAS DO SEXO FEMININO DA LEMB | 23 |
| ANEXO “C”- TABELAS DO SEXO MASCULINO DA LEMS, LEMC e LEMCT | 28 |
| ANEXO “D”- TABELAS DO SEXO FEMININO DA LEMS, LEMC e LEMCT | 31 |
| ANEXO “E”- FICHA DE DESEMPENHO FÍSICO INDIVIDUAL | 34 |
| REFERÊNCIAS | 35 |

CAPÍTULO I
DAS DISPOSIÇÕES PRELIMINARES

## 1.1 DA FINALIDADE

Estabelecer os critérios e índices para a avaliação física no âmbito do Exército Brasileiro (EB), com base no respectivo padrão de desempenho físico individual, que orientarão o planejamento do Treinamento Físico Militar (TFM), visando a identificar e incrementar o nível de aptidão física dos militares, relacionado ao estado de saúde dos quadros, bem como a contribuir para o desenvolvimento da operacionalidade da Força.

CAPÍTULO II
DO PADRÃO DE DESEMPENHO FÍSICO INDIVIDUAL

## 2.1 TIPOS DE PADRÃO DE DESEMPENHO FÍSICO INDIVIDUAL

2.1.1 Todo militar considerado apto para o serviço ativo está obrigado a realizar o TFM e os Testes de Avaliação Física (TAF), previstos para o seu universo, durante o ano de instrução.

2.1.2 O padrão de desempenho físico individual é estabelecido de acordo com as necessidades do EB, com a finalidade de orientar o comando das organizações militares (OM), bem como, os próprios militares, quanto à progressividade do TFM.

2.1.3 Os tipos de padrão de desempenho físico individual, adotados pelo EB, são:

- Padrão de Aptidão Física Inicial (PAFI);
- Padrão Básico de Desempenho Físico (PBD);
- Padrão Avançado de Desempenho Físico (PAD); e
- Padrão Especial de Desempenho Físico (PED).

2.1.4 Os militares são enquadrados nos diferentes tipos de padrão de desempenho físico individual de acordo com os seguintes critérios:

- Linha de ensino militar de formação;
- Situação funcional;
- Idade; e
- Sexo.

2.1.5 Para os critérios desta Diretriz, as Linhas de Ensino Militar (LEM) de formação dividem-se em:

- Linha de Ensino Militar Bélico (LEMB); e
- Linha de Ensino Militar de Saúde (LEMS), Linha de Ensino Militar Complementar (LEMC) e Linha de Ensino Militar Científico-Tecnológico (LEMCT).

2.1.6 A situação funcional é estabelecida de acordo com a natureza da OM em que o militar serve, enquadrada em um dos seguintes agrupamentos:

- Organização Militar Operativa (OM Op), considerado até o escalão Divisão de Exército (DE), inclusive;
- Organização Militar Não Operativa (OM NOp);
- Organização Militar das Forças de Emprego Estratégico (OM F Emp Estrt) que, para efeito desta Diretriz, inclui o Comando de Operações Especiais (Cmdo Op Esp); e
- Estabelecimentos de Ensino (Estb Ens), incluídos os Centros de Instrução (CI).

## 2.2 PADRÃO DE APTIDÃO FÍSICA INICIAL

2.2.1 O PAFI é o padrão evidenciado por meio de um Exame de Aptidão Física Inicial (EAFI) e deverá ser atingido, antes da matrícula, nos cursos que exijam preparação física especial e nas escolas de formação, conforme publicado nos respectivos editais.

2.2.2 O EAFI, sempre que possível, deverá ser realizado em duas oportunidades:

- EAFI preliminar, na OM de origem do candidato, visando a evitar o deslocamento daqueles que não apresentam as condições físicas necessárias à matrícula nos Estb Ens; e

- EAFI definitivo, antes da matrícula no Estb Ens, de forma a evitar a matrícula de candidatos despreparados fisicamente, o que pode aumentar o risco de complicações clínicas durante a realização dos respectivos cursos e estágios.

2.2.3 No caso de reprovação no EAFI definitivo, o comandante, chefe ou diretor (Cmt/Ch/Dir) da OM do militar reprovado deverá determinar a instauração de sindicância para apuração dos motivos do candidato ter sido aprovado no EAFI preliminar e de não o ser no EAFI definitivo.

2.2.4 A aplicação do EAFI (preliminar e definitivo) deve ser registrada, por meio de filmagens, visando às futuras averiguações que se fizerem necessárias.

2.2.5 Os Estb Ens, em coordenação com o Centro de Capacitação Física do Exército (CCFEx), deverão propor aos seus escalões superiores as condições de execução e de aprovação nos EAFI, para apreciação e decisão do Chefe do Departamento de Educação e Cultura do Exército (DECEx).

2.2.6 Sempre que for possível, os editais e as instruções reguladoras para a seleção e a matrícula deverão estabelecer as condições de execução e de aprovação previstas nesta Diretriz.

2.2.7 Na elaboração do PAFI, devem ser considerados os PED a serem atingidos pelos alunos durante a realização dos cursos, bem como o padrão de desempenho físico individual que deve ser alcançado nas OM que receberão os seus concludentes.

2.2.8 Em consonância com o estabelecido na Portaria nº 129-CEx, de 11 de março de 2010, que aprovou a Diretriz para a Implantação do Programa de Prevenção e Controle da Rabdomiólise Induzida por Esforço Físico e pelo Calor, no âmbito do Exército, a aplicação do EAFI no candidato aos cursos ou estágios de natureza operacional deverá ocorrer com antecedência mínima de 03 (três) meses em relação à data de apresentação nos Estb Ens, visando a permitir o adequado nível de aptidão física dos futuros alunos.

2.2.9 As qualidades físicas a serem avaliadas no PAFI visam a:

- Servir de critério para a seleção física necessária para o curso; e
- Servir como orientação inicial para o planejamento do TFM de alunos e recrutas.

## 2.3 PADRÃO BÁSICO DE DESEMPENHO FÍSICO

2.3.1 O PBD é o nível de aptidão física mínimo que deverá ser mantido por todos os militares no serviço ativo.

2.3.2 O Cmt/Ch/Dir OM tem a responsabilidade de determinar a execução e de criar as condições para que todos os seus subordinados alcancem, minimamente, este padrão de desempenho físico individual.

2.3.3 O PBD deverá ser atingido:

- por todos os militares no primeiro TAF, após a apresentação na OM, exceto pelos militares temporários em seu primeiro ano de serviço, que deverão atingi-lo até o 3º TAF, para que adquiram condições para prorrogação do tempo de serviço;

- após o retorno de afastamento do serviço por motivo de licença, mediante avaliação médica na OM (conforme estabelecido nas Normas Técnicas sobre Perícias Médicas no Exército-NTPMEx); e

- pelos integrantes de OM NOp, Estb Ens, exceto os cadetes e alunos dos Cursos de Formação de Oficial (CFO) e Cursos de Formação e Graduação de Sargentos (CFGS), e integrantes da LEMC- Músico.

## 2.4 PADRÃO AVANÇADO DE DESEMPENHO FÍSICO

2.4.1 O PAD é o nível de aptidão física mínimo (que inclui o PBD) que deverá ser mantido pelos militares integrantes de OM Op.
2.4.2 O Cmt/Ch/Dir OM tem a responsabilidade de determinar a execução e de criar as condições para que todos os seus subordinados alcancem, minimamente, este padrão de desempenho físico individual.
2.4.3 O PAD deverá ser atingido:

- e mantido, pelos militares integrantes das OM Op, exceto em seu primeiro TAF; e
- pelos militares voluntários/selecionados para missões no exterior.

## 2.5 PADRÃO ESPECIAL DE DESEMPENHO FÍSICO

2.5.1 O PED é o nível de aptidão física mínimo (que inclui o PBD e o PAD) que deverá ser mantido pelo militar enquanto servir em OM com características peculiares, previamente estabelecidas, ou cumprir em determinadas tarefas especiais.
2.5.2 O Cmt/Ch/Dir OM tem a responsabilidade de determinar a execução e de criar as condições para que todos os seus subordinados alcancem, minimamente, este padrão de desempenho físico individual.
2.5.3 O PED deverá ser atingido:

- pelos integrantes das OM F Emp Estrt, excluídos os militares da LEMS, LEMC e LEMCT (permanecem no PAD); e
- pelos cadetes e alunos dos CFO e CFGS, nas condições e nos prazos estabelecidos para as diferentes situações funcionais, em consonância com as suas necessidades, peculiaridades e conveniências. Os Estb Ens, em coordenação com o CCFEx, deverão propor as condições de execução e de aprovação dos testes de avaliação física (exames) aos seus escalões superiores, para apreciação, decisão e expedição de Portaria do PED/CFO e CFGS pelo Chefe do DECEx.

# CAPÍTULO III
# DA AVALIAÇÃO DO DESEMPENHO FÍSICO INDIVIDUAL

## 3.1 DA FINALIDADE DA AVALIAÇÃO DO DESEMPENHO FÍSICO

3.1.1 A avaliação do desempenho físico será realizada com as seguintes finalidades:

- constatar se foi atingido ou mantido o padrão de desempenho físico individual (PBD, PAD ou PED), para o fim de apreciação de suficiência, e complementarmente o informativo acerca do nível de aptidão física; e
- permitir a conceituação (atribuição de menção) do desempenho físico individual e complementarmente o diagnóstico do estado de saúde física.

3.1.2 A avaliação do desempenho físico individual será realizada por meio do TAF, que é composto por Objetivos Individuais de Instrução (OII).
3.1.3 Cada OII (tarefa, condições de execução e padrão mínimo, conforme a situação funcional) corresponde a uma prova de avaliação do desempenho físico.
3.1.4 Os OII serão avaliados em um ou dois dias consecutivos, obedecendo, preferencialmente, a seguinte sequência:

1ª jornada:
- Corrida de 12 minutos;
- Flexão de Braços; e
- Abdominal Supra.

2ª jornada (somente para militares da LEMB):
- Flexão na Barra Fixa; e
- Pista de Obstáculos (Pista de Pentatlo Militar- PPM).

3.1.5 Os militares enquadrados no PAD ou no PED deverão realizar os OII, obrigatoriamente, em dois dias consecutivos.

3.1.6 A execução do TAF, conforme a situação funcional e subsequente padrão de desempenho físico individual, seguirá a tabela abaixo:

<table>
<tr><th>Situação Funcional</th><th>Pessoal</th><th>Padrão de Desempenho</th><th>Observações</th></tr>
<tr><td>OM NOp e Estb Ens</td><td rowspan="2">Todos</td><td>PBD</td><td>-</td></tr>
<tr><td>OM Op, inclusive o escalão DE</td><td>PAD</td><td rowspan="2">Exceto no 1º TAF em nova OM, após o retorno de afastamento do serviço por motivo de licença e integrantes da LEMC-Músico</td></tr>
<tr><td>OM F Emp Estrt</td><td>LEMB</td><td rowspan="2">PED</td></tr>
<tr><td>Estb Ens</td><td>cadetes e alunos</td><td>Portaria respectiva relativa ao PED/CFO e CFGS</td></tr>
<tr><td colspan="4">- Nas OM não formadoras de recruta, os TAF serão realizados em abril, julho e novembro;<br>- A definição das datas do TAF será baseada no PIM do ano corrente, podendo ser ajustada pelos Cmt/Ch/Dir OM de acordo com a necessidade. Sempre que possível, deverá ser respeitado o intervalo de 12 semanas entre as datas.</td></tr>
</table>

3.1.7 Conforme preconiza a NTPMEx, para a realização do TAF, todo militar deverá estar “Apto” em inspeção de saúde, dentro do período de validade. No caso de militares de carreira, esta inspeção é o Controle Periódico de Saúde e, no caso de militares temporários, a Inspeção para Permanência ou Saída de Militares Temporários do Serviço Ativo;

3.1.8 O médico da OM deverá coordenar o exame pré-TAF, conforme descrito no Capítulo III - Planejamento e Condução do Treinamento Físico Militar, do Manual de Campanha Treinamento Físico Militar EB70-MC-10.375, verificando se o militar está com sua inspeção de saúde dentro da validade e a necessidade de realizar exames complementares; bem como observar o Art 4º, do Capítulo IV, da Portaria nº 324, do DGP, de 23 de dezembro de 2019, que aprovou as Normas para Avaliação do Estado de Saúde do Exército Brasileiro.

3.1.9 O Cmt/Ch/Dir OM deverá publicar em Boletim a relação nominal dos militares aptos e inaptos para realizar o TAF. As condições citadas acima (itens 3.1.7 e 3.1.8) deverão ser atendidas.

3.1.10 Os militares inaptos para realizar o TAF (1ª e 2ª chamadas) receberão a apreciação de suficiência Não Realizado, sendo o motivo publicado em Boletim, para constar das alterações. Em caso de persistência na situação, o Cmt/Ch/Dir OM deverá tomar as providências cabíveis para apurar e solucionar o fato, de forma que os militares, prontamente, estejam disponíveis para praticar o TFM e para realizar o TAF.

3.1.11 As informações relacionadas ao TFM e ao TAF devem ser publicadas em Boletim Ostensivo da OM, incluindo os resultados individuais (Apreciação, Conceituação, Não Realização, TAF Alternativo) e a relação dos militares que deverão ser submetidos ao TAF Alternativo.
3.1.12 As informações relacionadas aos pareceres médicos, aos motivos específicos que recomendem ou levem à dispensa, bem como outras ordens que tratem de informações pessoais da saúde dos militares devem ser publicadas em Boletim de Acesso Restrito da OM.

## 3.2 DA APRECIAÇÃO DE SUFICIÊNCIA

3.2.1 Os resultados obtidos pelo militar nas provas do TAF serão classificados conforme o padrão de desempenho físico individual mínimo exigido em cada um dos OII do PBD, do PAD ou do PED.
3.2.2 A apreciação de suficiência terá as seguintes indicações:

- Suficiente (S);
- Não Suficiente (NS); e
- Não Realizado (NR).

3.2.3 O militar que deixar de executar algum OII, por estar autorizado a realizar o TAF Alternativo, receberá a indicação de "TA" na sua apreciação, devendo constar tal indicação na publicação em Boletim:

- Suficiente (S/TA);
- Não Suficiente (NS/TA); e
- Não Realizado (NR/TA).

3.2.4 Os militares, a partir dos 50 anos, inclusive, passam a ser avaliados somente em suficiência, não sendo conceituados. Para o OII Flexão na Barra Fixa, isso ocorre a partir dos 40 anos, inclusive. As células sombreadas nas tabelas (Anexos "A" a "D") servem apenas como referência para o planejamento do TFM.
3.2.5 O padrão mínimo para a suficiência no PBD será o limite inferior do conceito Regular (R), nas tabelas dos OII avaliados.
3.2.6 O padrão mínimo para a suficiência no PAD será o limite inferior do conceito Bom (B) nas tabelas dos OII avaliados.
3.2.7 O padrão mínimo para a suficiência no PED será o limite inferior do conceito Muito Bom (MB) nas tabelas dos OII avaliados.
3.2.8 A apreciação de suficiência não tem relação com a conceituação do militar.
3.2.9 A finalidade da apreciação de suficiência é servir de instrumento para os Cmt/Ch/Dir, em todos os escalões, verificarem se seus subordinados atingiram o mínimo exigido para cada situação (PBD, PAD ou PED).
3.2.10 A não obtenção do mínimo exigido pelo respectivo padrão de desempenho físico individual implicará a intensificação da ação de comando (OM, subunidade e fração), para que seja atingido o mais rapidamente possível.
3.2.11 A apreciação global do padrão de desempenho físico individual verificado na suficiência terá caráter contagiante, sendo o pior índice o determinante, ou seja, caso o militar receba apreciação "NS" em qualquer OII, receberá apreciação global "NS".
3.2.12 Será informada ao Escalão Superior e publicada em Boletim, para constar das alterações, a apreciação referente ao padrão de desempenho físico individual (PBD, PAD ou PED) exigido do militar.
3.2.13 A não realização do TAF após duas chamadas, por qualquer motivo, corresponderá à apreciação "NR", sendo o motivo publicado em Boletim, para constar das alterações do militar. As causas não justificáveis devem ser apuradas pelo Cmt/Ch/Dir OM e tratadas com o devido rigor.

3.2.14 Receberá a apreciação "NR" o militar que não possuir condições de realizar ou não finalizar quaisquer dos OII do TAF (incluindo a PPM), exceto em caso de TAF Alternativo.
3.2.15 Os Oficiais temporários Médicos, Farmacêuticos, Dentistas e Veterinários (MFDV), durante o Estágio de Adaptação ao Serviço (EAS), 1ª e 2ª fases, realizarão o TAF, mas não serão apreciados quanto à suficiência nos OII (à semelhança do PAFI). As provas terão caráter formativo. Para o processo de prorrogação de tempo de serviço, a suficiência nos OII deverá ser atingida, seguindo a legislação em vigor.
3.2.16 Para o caso específico de ingresso no Estágio de Instrução e Serviço (EIS) de médicos, que não tenham atingido a suficiência no TAF, mas que sejam considerados imprescindíveis ao serviço, o Cmt/Ch/Dir OM interessado poderá solicitar ao Comandante Militar de Área (via canal de comando), em caráter excepcional, a prorrogação de tempo de serviço, mediante a apresentação de estudo fundamentado.
3.2.17 O estudo fundamentado deve convencer o comando da imprescindibilidade do médico e apresentar as providências que foram e serão tomadas para a excepcionalidade não se repetir, com o planejamento do treinamento específico para o interessado, inclusive nos finais de semana, supervisionado pela OM, em complemento ao TFM regular;
3.2.18 Essa excepcionalidade somente poderá ser concedida uma única vez ao médico apreciado como "NS".
3.2.19 Os demais oficiais e sargentos temporários, para terem seus tempos de serviço militar prorrogados, deverão ter atingido a apreciação "S", em pelo menos um dos TAF realizados no decorrer da prorrogação anterior, considerando a situação funcional, correspondente ao tipo de OM onde servem (OM NOp, OM Op ou OM F Emp Estrt) e a LEM a que pertencem, conforme descrito no item 3.1.6, desta Diretriz.

### 3.3 DA CONCEITUAÇÃO DO DESEMPENHO FÍSICO INDIVIDUAL

3.3.1 A conceituação do desempenho físico individual será expressa pelas seguintes menções:

- Excelente (E);
- Muito Bom (MB);
- Bom (B);
- Regular (R); e
- Insuficiente (I).

3.3.2 Serão considerados para conceituação, os resultados alcançados pelo militar no cumprimento dos OII, conforme a linha de ensino militar de formação, a situação funcional, a idade e o sexo.
3.3.3 A conceituação global do militar deverá ser o menor conceito alcançado.
3.3.4 Os militares que receberem apreciação de suficiência "NR" não receberão conceituação no TAF.
3.3.5 A conceituação de cada um dos OII será feita pela classificação dos resultados obtidos pelo militar, conforme as tabelas disponibilizadas nos anexos e independerá de sua apreciação de suficiência.
3.3.6 A finalidade da conceituação é estimular a melhora do nível de aptidão física individual, bem como diagnosticar o estado de saúde física;
3.3.7 O resultado de cada OII atingido pelo militar, acompanhado pelas respectivas conceituações, apreciação de suficiência e avaliação global, deverá ser publicado em Boletim, para constar das alterações, e ser informado ao escalão superior; e

3.3.8 Visando a evitar a redução de condicionamento físico dos alunos dos Cursos de Aperfeiçoamento e Altos Estudos e as consequências advindas, como sobrepeso/obesidade e síndrome metabólica, entre outras, recomenda-se que os Estb Ens adotem as provas do TAF como avaliações somativas em suas grades curriculares.

**A Suficiência nos OII é de responsabilidade do Comando!**

**A Conceituação nos OII é de responsabilidade de cada militar!**

### 3.4 DOS OBJETIVOS INDIVIDUAIS DE INSTRUÇÃO

3.4.1 Os militares da LEMB, de ambos os sexos, devem atingir os seguintes OII, de acordo a situação funcional, a idade e o sexo:

| Idade | Corrida de 12 Minutos | Flexão de Braços | Abdominal Supra | Flexão na Barra Fixa | PPM |
|---|---|---|---|---|---|
| De 18 a 39 anos | X | X | X | X | X (1,2) |
| De 40 a 49 anos | X | X | X | X(1) | - |
| 50 anos ou mais | X (1) | X (1) | X (1) | - | - |

(1) Apreciação de suficiência.
(2) PAD e PED, até o posto de capitão (exceto oficiais do QAO), inclusive, e até a graduação de 2º sargento (exceto sargentos do QE), inclusive.

3.4.2 Os militares da LEMS, LEMC e LEMCT, de ambos os sexos, devem atingir os seguintes OII, de acordo a situação a idade e o sexo:

| Idade | Corrida de 12 Minutos | Flexão de Braços | Abdominal Supra |
|---|---|---|---|
| De 18 a 39 anos | X | X | X |
| De 40 a 49 anos | X | X | X |
| 50 anos ou mais | X (1) | X (1) | X (1) |

**(1)** Apreciação de suficiência

3.4.3 Todos os OII do TAF, exceto a Pista de Obstáculos, serão realizados com o 14º uniforme.

### 3.5 DO OII CORRIDA DE 12 MINUTOS

3.5.1 A tarefa do OII consiste em percorrer (correndo ou andando) a distância máxima, que a aptidão cardiorrespiratória permitir, no tempo de 12 minutos, podendo haver interrupções ou modificações do ritmo.
3.5.2 Como condições de execução, a prova deverá ser iniciada na posição de pé, realizada em piso duro (asfalto, terra batida ou similar) e, preferencialmente, em terreno plano, sendo aceitáveis pequenos desníveis compensados ao longo do percurso.

3.5.3 As distâncias serão marcadas de 50 em 50 metros, sendo considerado como resultado final a próxima marca a ser ultrapassada pelo militar, após o término da tarefa.
3.5.4 Para a marcação, deverá ser utilizada trena de 50 ou 100 metros previamente aferida.
3.5.5 Não deverá ocorrer nenhum tipo de compensação no tempo de realização da tarefa, como o "tempo de escoamento".
3.5.6 O percurso deverá evitar curvas acentuadas, com ângulos inferiores à 90º.
3.5.7 Deverá ser controlado, de forma criteriosa, o resultado de cada militar.
3.5.8 Deverá ser disponibilizada água para a reposição hídrica antes e após a prova.
3.5.9 A prova será realizada por todos os militares, de ambos os sexos, de todas as idades e por todas as LEM.

## 3.6 DO OII FLEXÃO DE BRAÇOS

3.6.1 A tarefa do OII consiste em executar a quantidade máxima de flexões de braços sucessivas, sem interrupção do movimento e sem limite de tempo.
3.6.2 Como condições de execução, o ritmo das flexões de braços, sem paradas, será opção do militar, desde que não prejudique a correta execução do movimento e a observação do avaliador.
3.6.3 A posição inicial será adotada em terreno plano, liso e preferencialmente na sombra, onde o militar deverá deitar-se em decúbito ventral, apoiando o tronco e as mãos no solo, sem tocar os joelhos no solo, ficando as mãos ao lado do tronco com os dedos apontados para frente e os polegares tangenciando os ombros, permitindo, assim, que as mãos fiquem com um afastamento similar à largura do ombro.
3.6.4 Após adotar a abertura padronizada dos braços, deverá erguer o tronco até que os braços fiquem estendidos, mantendo os pés unidos e apoiados sobre o solo.
3.6.5 O militar deverá abaixar o tronco e as pernas ao mesmo tempo, flexionando os braços paralelamente ao corpo até que o cotovelo ultrapasse a linha das costas, sem que o peito e os joelhos encostem no solo. Estenderá novamente os braços, erguendo, simultaneamente, o tronco e as pernas até que os braços fiquem totalmente estendidos, quando será completada uma repetição.
3.6.6 A prova será realizada por todos os militares, de ambos os sexos, de todas as idades e por todas as LEM.

## 3.7 DO OII ABDOMINAL SUPRA

3.7.1 A tarefa do OII consiste em executar a quantidade máxima de flexões abdominais sucessivas, sem interrupção do movimento, no tempo máximo de 3 (três) minutos.
3.7.2 Como condições de execução, o ritmo das flexões abdominais, sem paradas, será opção do militar, desde que não prejudique a correta execução do movimento e a observação do avaliador.
3.7.3 A posição inicial será deitado, em decúbito dorsal, com os joelhos flexionados, pés apoiados no solo, afastados na largura dos ombros, sem uso de outro apoio, calcanhares próximos aos glúteos, braços cruzados sobre o peito, de forma que as mãos encostem no ombro oposto (mão esquerda no ombro direito e vice-versa).
3.7.4 O avaliador deverá posicionar-se ao lado do avaliado, colocar a mão espalmada, perpendicularmente e sob o tronco do avaliado, a uma distância aproximada de quatro dedos abaixo da axila do avaliado, tangenciando o limite inferior da escápula. Esta posição deverá ser mantida durante toda a realização do exercício.

3.7.5 O militar deverá realizar a flexão abdominal, erguendo o tronco, até que ambas as escápulas percam o contato com o solo e com a mão do avaliador, e retornar à posição inicial, quando será completada uma repetição.
3.7.6 Não deverá ocorrer movimento lateralizado, nem poderá ser obtido impulso com os braços afastando-os do tronco e, tampouco, retirados os quadris do solo durante a execução do exercício. Os pés deverão permanecer apoiados no solo.
3.7.7 A prova será realizada por todos os militares, de ambos os sexos, de todas as idades e por todas as LEM.

## 3.8 DO OII FLEXÃO NA BARRA FIXA

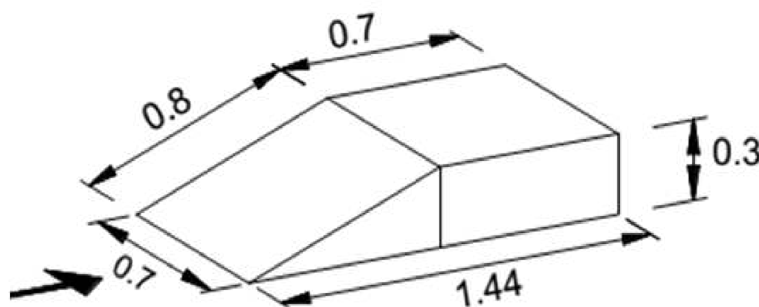
3.8.1 A tarefa do OII consiste em executar a quantidade máxima de flexões na barra fixa, sem limite de tempo.
3.8.2 Como condições de execução, o ritmo de execução é opção do militar.
3.8.3 Para a abordagem da barra e tomada da posição inicial, o militar deverá empunhá-la com a pegada em pronação (palma da mão para frente) e posicionamento livre do polegar.
3.8.4 As mãos deverão permanecer com afastamento correspondente à largura dos ombros e o corpo deverá estar estático.
3.8.5 Após a ordem de iniciar, o militar deverá executar uma flexão, até que o queixo ultrapasse completamente a barra (estando a cabeça na posição natural, sem hiperextensão do pescoço) e, imediatamente, descer o tronco até que os cotovelos fiquem completamente estendidos (respeitando as limitações articulares individuais), quando será completada uma repetição.
3.8.6 Não poderá haver nenhum tipo de impulso, nem balanço das pernas para auxiliar o movimento.
3.8.7 A prova será realizada somente pelos militares da LEMB, de ambos os sexos, para efeito de conceituação, até a idade de 39 anos, inclusive. A partir dos 40 anos e até 49 anos, inclusive, o militar será apreciado apenas pela suficiência.

## 3.9 DO OII PISTA DE OBSTÁCULOS

3.9.1 A tarefa do OII consiste em executar a Pista de Obstáculos (Pista de Pentatlo Militar-PPM), composta por 20 obstáculos distribuídos em percurso de 500 metros, no menor tempo possível, utilizando as técnicas de ultrapassagem de obstáculos previstas no Manual de Campanha Treinamento Fisico Militar EB70-MC-10.375.
3.9.2 O militar deverá ultrapassar todos os obstáculos da PPM para concluir a prova. Caso contrário, receberá o conceito “NR”, exceto em caso de TAF Alternativo.
3.9.3 Na execução da PPM, os militares usarão o uniforme 13º.
3.9.4 A prova será realizada pelos militares da LEMB, em OM Op e OM F Emp Estrt, para cumprimento do PAD ou do PED, por meio da apreciação de suficiência.
3.9.5 Antes da realização da pista, todos os militares deverão ter realizado, no ano de instrução considerado, pelo menos três sessões de TFM com passagens completas na PPM, cabendo ao Oficial de Operações (S/3) e ao Oficial de Treinamento Físico Militar (OTFM) a responsabilidade pelo planejamento, realização e controle dos treinamentos.
3.9.6 Os escalões superiores deverão fiscalizar e estimular o treinamento e a execução da PPM pelas OM Op subordinadas, a fim de que o maior efetivo possível alcance os padrões mínimos de desempenho.
3.9.7 A indisponibilidade de alguns obstáculos da PPM, devidamente publicada em Boletim da OM, não inviabiliza a realização deste OII, ainda que parcialmente.
3.9.8 No caso de não existir na guarnição (Gu) uma PPM disponível, caberá ao Cmt Gu solicitar ao Comando Militar de Área (C Mil A) a autorização para a não realização do OII PPM.

3.9.9 O Cmt Gu deve envidar esforços para que seja disponibilizada ao menos uma PPM para execução do TFM/TAF, em sua área de responsabilidade.
3.9.10 As militares do sexo feminino da LEMB realizarão a PPM observando-se as seguintes condições de execução adicionais:

- não deverão ser executados os seguintes obstáculos: Escada Móvel, Rampa de Escalada com Corda, Vigas em Degraus (Piano) e Escada Fixa. Devem ser desbordados pelo lado de fora do obstáculo;
- a transposição da Mesa Irlandesa, Fosso e Muro de Assalto Alto será auxiliada por caixas removíveis, uma para cada raia utilizada pelas militares e uma para cada obstáculo;
- as caixas são parte da pista e não devem ser removidas durante a execução por militares do sexo feminino;
- na Mesa Irlandesa, a caixa será colocada de forma que a parte posterior fique exatamente diante de linha da prancha projetada verticalmente no chão, não devendo deslocar para frente de modo algum;
- no Fosso e no Muro de Assalto Alto, as caixas serão colocadas de forma que a parte posterior esteja encostada nos muros na direção da corrida;
- a superfície da caixa não deve ser escorregadia; e
- as caixas deverão ter as seguintes dimensões em metros:




3.9.11 A prova será realizada somente pelos militares da LEMB, de ambos os sexos, conforme a situação funcional (PAD e PED), para efeito de apreciação de suficiência, até o posto de capitão (exceto oficiais do QAO), inclusive, e até a graduação de 2º sargento (exceto sargentos do QE), inclusive.

## CAPÍTULO IV
## DAS PRESCRIÇOES DIVERSAS

### 4.1 CASOS DE IMPOSSIBILIDADE DE REALIZAÇÃO DO TAF
4.1.1 O militar que não realizar o TAF nas épocas programadas será submetido à 2ª chamada, a ser realizada em prazo inferior a 30 dias após a realização da 1ª chamada.
4.1.2 O militar que não realizar o TAF em 1ª ou em 2ª chamada receberá a apreciação de suficiência "NR", cabendo à OM publicar, em Boletim, o motivo, para que este conste das alterações do militar, e apurar se houve o cometimento de alguma transgressão disciplinar.
4.1.3 O militar da ativa, quando fora da Força por comissão ou à disposição de outra OM, continua obrigado a realizar o TFM, conforme disposto no Manual de Campanha Treinamento

Físico Militar EB70-MC-10.375 e, consequentemente, deverá realizar o TAF, de acordo com esta Portaria, nas épocas previstas, na OM onde estiver, devendo o resultado ser remetido para a OM a que estiver vinculado.
4.1.4 Os militares em missão no exterior devem manter os padrões físicos exigidos para a sua faixa etária durante a missão, mas não realizam o TAF, devendo, assim, receber a apreciação de suficiência "NR". Cabe à OM de vinculação publicar em Boletim a apreciação e o motivo. Para o fim de conceituação para a Valorização do Mérito, a Diretoria de Avaliação e Promoções (D A Prom) repetirá a pontuação referente à menção correspondente ao último TAF realizado pelo militar antes da missão no exterior.
4.1.5 O militar da ativa, impossibilitado de realizar o TAF por motivo de licença, receberá a apreciação de suficiência"NR", devendo:

- manter os padrões físicos exigidos pela legislação, desde que não esteja acometido por enfermidade que o incapacite à prática do TFM;
- ser submetido à inspeção de saúde, quando do seu retorno, para a verificação da condição de saúde, tendo o resultado publicado em Boletim, antes da liberação para a prática do TFM; e
- realizar o 1º TAF em prazo superior a 30 (trinta) dias após a inspeção de saúde, sendo apreciado no PBD.

4.1.6 A militar grávida deverá comunicar, por escrito e em tempo hábil, a sua situação ao comando de sua OM, sendo a única responsável pela informação oportuna de sua condição. O Cmt/Ch/Dir OM deverá encaminhar a gestante para realizar a inspeção de saúde conforme o item 4.5 das NTPMEx.
4.1.7 A gestante não realizará o TAF (inclusive durante a licença maternidade) e receberá a apreciação de suficiência "NR", cabendo ao comando da OM publicar, em Boletim, o motivo. Para o fim de conceituação para a Valorização do Mérito, a D A Prom repetirá a pontuação referente à menção correspondente ao último TAF realizado pela militar antes da comunicação da gestação.
4.1.8 Ao retornar da licença maternidade, a militar deve ser submetida a uma inspeção de saúde e, após ser considerada "Apta para o Serviço do Exército", terá, no mínimo, 30 dias para a realização do TAF, de acordo com o calendário da OM.
4.1.9 O primeiro TAF após o retorno da licença maternidade deverá ser apreciado de acordo com o PBD.

### 4.2 RESULTADOS ABAIXO DOS PADRÕES ESTABELECIDOS PARA O TAF

4.2.1 O militar que não atingir o padrão previsto para sua situação funcional (PBD, PAD ou PED) deverá realizar, obrigatoriamente, TFM específico, até atingir a apreciação Suficiente no TAF. Esse treinamento deverá:

- ser orientado por militar especializado em Educação Física, com o Curso de Instrutor da Escola de Educação Física do Exército (EsEFEx);
- ter o acompanhamento pessoal dos Cmt Fração/Seção;
- ter as sessões de TFM específico previstas em Quadro de Trabalho Semanal (QTS), em complemento ao TFM regular da OM, devendo ser planejadas, inclusive, em dias sem expediente; e
- ter a supervisão dos Cmt dos escalões superiores, inclusive em suas visitas e inspeções.

## 4.3 TAF A SER REALIZADO PELOS MILITARES COM PROBLEMAS DE SAÚDE

4.3.1 Deve ser observada a legislação específica da Diretoria de Saúde (D Sau), quanto à realização dos exames médicos que antecedem ao TAF. Nos casos de discordância, a Seção de Saúde Regional deverá ser consultada e pronunciar-se.

4.3.2 O militar "Apto para o Serviço do Exército com Recomendações", por um período inferior a 15 (quinze) meses, não realizará o TAF e receberá a apreciação de suficiência "NR", sendo o motivo publicado em Boletim da OM, para constar das alterações.

4.3.3 O militar que estiver retornando da situação de "Apto para o Serviço do Exército com Recomendações" deverá ter 30 (trinta) dias de preparação para a realização do próximo TAF, que será apreciado de acordo com o PBD.

4.3.4 O militar que estiver na condição de "Apto para o Serviço do Exército com Recomendações", julgado pelo AMP, após um período igual ou superior a 15 (quinze) meses, realizará o TAF Alternativo, devendo tal decisão ser publicada em Boletim da OM, para constar das alterações, definindo o caráter, definitivo ou temporário.

4.3.5 O Cmt/Ch/Dir OM deverá nomear em Boletim da OM uma Comissão de Planejamento do TFM e TAF Alternativos, para orientar os militares enquadrados nessa situação.

4.3.6 Essa Comissão será composta por um oficial especializado em Educação Física, com o Curso de Instrutor da EsEFEx e um oficial médico, que trabalharão sob a supervisão do S/3 OM. Caso a OM não possua algum dos integrantes da Comissão em seus quadros, deverá solicitar apoio ao escalão superior.

4.3.7 Com base nos pareceres emitidos pelo AMP e pela Comissão, deverão ser estabelecidos o(s) exercício(s) físico(s) complementar(es) para o fim do planejamento do TFM Alternativo. A decisão adotada deverá ser publicada em Boletim e constar das alterações do militar avaliado.

4.3.8 O TAF Alternativo será composto pelos mesmos OII do TAF, excetuando-se aquele(s) julgados incompatíveis para o militar.

4.3.9 Caso o militar seja julgado incapaz de realizar todos os OII do TAF, deverá receber a apreciação de suficiência "NR" e não receberá menção.

4.3.10 O militar que realizar o TAF Alternativo será apreciado quanto à suficiência, por meio dos índices do PBD.

4.3.11 O militar que alcançar os índices exigidos no TAF Alternativo receberá na apreciação de suficiência a indicação de "TAF Alternativo" e a menção "R". Caso não alcance os índices exigidos, receberá a apreciação de suficiência "TAF Alternativo" e a menção "I".

4.3.12 Os militares com o parecer "Apto para o Serviço do Exército, com Recomendações" participarão do TFM, executando os exercícios e as atividades possíveis, sob supervisão do Cmt Fração, de acordo com as observações dos itens 4.3.7 e 4.3.8.

## 4.4 DISPENSAS DO TFM E DO TAF

4.4.1 A dispensa do TFM por doença, tratamento médico ou convalescença não poderá constituir situação permanente.

4.4.2 É atribuição do Cmt/Ch/Dir OM e do Cmt de Subunidade (SU), com o assessoramento do Oficial de Pessoal, do AMP e do OTFM, realizarem gestões para recuperar o quanto antes os militares afastados do TFM.

4.4.3 Somente em caráter excepcional e justificável, o militar pode estar com dispensa completa do TFM.

4.4.4 O Cmt/Ch/Dir OM não deverá homologar as dispensas médicas genéricas, sem detalhamento do tipo de atividade que o militar pode ou não realizar.

4.4.5 O Médico Atendente (Med Atd) da OM deve estabelecer dispensas do TFM especificando o grupo muscular que não pode ser exercitado e encaminhar o militar dispensado para a Comissão

de Planejamento do TFM e TAF Alternativo, para que possa ser determinada a atividade física que ele pode realizar (caminhar, correr/caminhar em piso macio, realizar exercícios neuromusculares de membros superiores/inferiores/tronco, pedalar, nadar etc.), no horário de TFM, sob supervisão do seu Cmt Fração/Seção.

## CAPÍTULO V
## DAS DISPOSIÇÕES FINAIS

5.1 Os Cmt/Ch/Dir deverão acompanhar a execução dos TAF nas OM subordinadas com a finalidade de corrigir eventuais deficiências.
5.2 A correta execução dos OII do TAF, com comentários, encontra-se disponível no site do Instituto de Pesquisa da Capacitação Física do Exército (IPCFEx), na aba Produtos Doutrinários da Capacitação Física/Teste de Avaliação Física (TAF).
5.3 As tabelas dos resultados dos OII do TAF, que apresentam a dupla entrada (faixas de idade e conceituação do desempenho), consideram as categorias etárias em períodos de 4 (quatro) anos, nas quais as características fisiológicas de aptidão cardiorrespiratória, muscular e da motricidade humana revelam-se homogêneas para a população em geral.
5.4 As militares do sexo feminino da LEMS, LEMC e LEMCT realizarão o OII Flexão de Braços, sem o apoio dos joelhos no solo, inicialmente em caráter diagnóstico, permanecendo, até o terceiro TAF de 2023 inclusive, com a avaliação do desempenho físico realizada conforme o estabelecido na Portaria Nº 032-EME, de 31 de março de 2008 (com o apoio dos joelhos). Após o referido prazo, passará a vigorar o previsto nos itens 3.6.3 a 3.6.5 deste documento.
5.5 Para apoio de saúde nas atividades do TAF, a OM poderá empregar a equipe de Atendimento Pré-Hospitalar (APH), conforme a legislação em vigor.
5.6 Para os casos omissos, eventualmente não abordados nesta Diretriz, orienta-se, inicialmente, entrar em contato com o CCFEx. Subsistindo a dúvida, deve-se encaminhar o assunto, por meio de canal de comando, ao Estado-Maior do Exército (EME).

ANEXOS:

A- Tabelas do sexo masculino da LEMB

B- Tabelas do sexo feminino da LEMB

C- Tabelas do sexo masculino da LEMS, LEMC e LEMCT

D- Tabelas do sexo feminino da LEMS, LEMC e LEMCT

E- Ficha de desempenho individual

ANEXO A – TABELAS DO SEXO MASCULINO DA LEMB

OII- CORRIDA DE 12 MINUTOS (distância)

| Faixas de Idade | I | R | B | MB | E |
|---|---|---|---|---|---|
| 18- 21 | ≤ 2599 | 2600-2799 | 2800-3149 | 3150-3199 | 3200 |
| 22- 25 | ≤ 2699 | 2700-2849 | 2850-3099 | 3100-3249 | 3250 |
| 26- 29 | ≤ 2599 | 2600-2749 | 2750-2999 | 3000-3149 | 3150 |
| 30- 33 | ≤ 2549 | 2550-2649 | 2650-2899 | 2900-3099 | 3100 |
| 34- 37 | ≤ 2449 | 2450-2549 | 2550-2799 | 2800-2949 | 2950 |
| 38- 41 | ≤ 2349 | 2350-2449 | 2450-2699 | 2700-2849 | 2850 |
| 42- 45 | ≤ 2249 | 2250-2399 | 2400-2599 | 2600-2749 | 2750 |
| 46- 49 | ≤ 2149 | 2150-2299 | 2300-2499 | 2500-2649 | 2650 |
| 50- 53 | Suficiência ≥ 1900 | | | | |
| 54- 57 | Suficiência ≥ 1800 | | | | |
| 58- 61 | Suficiência ≥ 1600 | | | | |
| 62- 65 | Suficiência ≥ 1400 | | | | |

## OII- FLEXÃO DE BRAÇOS (repetições)

| Faixas de Idade | I | R | B | MB | E |
|---|---|---|---|---|---|
| 18- 21 | ≤ 21 | 22-24 | 25-33 | 34-38 | 39 |
| 22- 25 | ≤ 23 | 24-26 | 27-35 | 36-40 | 41 |
| 26- 29 | ≤ 21 | 22-24 | 25-33 | 34-38 | 39 |
| 30- 33 | ≤ 20 | 21-23 | 24-31 | 32-36 | 37 |
| 34- 37 | ≤ 17 | 18-20 | 21-28 | 29-33 | 34 |
| 38- 41 | ≤ 16 | 17-19 | 20-27 | 28-31 | 32 |
| 42- 45 | ≤ 14 | 15-17 | 18-24 | 25-28 | 29 |
| 46- 49 | ≤ 11 | 12-14 | 15-21 | 22-25 | 26 |
| 50- 53 | Suficiência ≥ 11 | | | | |
| 54- 57 | Suficiência ≥ 9 | | | | |
| 58- 61 | Suficiência ≥ 8 | | | | |
| 62- 65 | Suficiência ≥ 6 | | | | |

## OII- ABDOMINAL SUPRA (repetições)

| Faixas de Idade | I | R | B | MB | E |
|---|---|---|---|---|---|
| 18- 21 | ≤ 34 | 35-44 | 45-63 | 64-73 | 74 |
| 22- 25 | ≤ 41 | 42-51 | 52-68 | 69-78 | 79 |
| 26- 29 | ≤ 37 | 38-48 | 49-65 | 66-75 | 76 |
| 30- 33 | ≤ 33 | 34-42 | 43-60 | 61-69 | 70 |
| 34- 37 | ≤ 30 | 31-39 | 40-56 | 57-65 | 66 |
| 38- 41 | ≤ 28 | 29-37 | 38-54 | 55-63 | 64 |
| 42- 45 | ≤ 26 | 27-35 | 36-52 | 53-61 | 62 |
| 46- 49 | ≤ 24 | 25-33 | 34-50 | 51-59 | 60 |
| 50- 53 | Suficiência ≥ 23 | | | | |
| 54- 57 | Suficiência ≥ 21 | | | | |
| 58- 61 | Suficiência ≥ 19 | | | | |
| 62- 65 | Suficiência ≥ 17 | | | | |

## OII- FLEXÃO NA BARRA FIXA (repetições)

| Faixas de Idade | I | R | B | MB | E |
|---|---|---|---|---|---|
| 18- 21 | ≤ 4 | 5-6 | 7-9 | 10-11 | 12 |
| 22- 25 | ≤ 5 | 6-7 | 8-10 | 11-12 | 13 |
| 26- 29 | ≤ 4 | 5-6 | 7-9 | 10-11 | 12 |
| 30- 33 | ≤ 4 | 5 | 6-8 | 9-10 | 11 |
| 34- 37 | ≤ 3 | 4 | 5-6 | 7-8 | 9 |
| 38- 39 | ≤ 2 | 3 | 4-5 | 6-7 | 8 |
| 40- 45 | Suficiência ≥ 2 | | | | |
| 46- 49 | Suficiência ≥ 1 | | | | |

## OII- PISTA DE OBSTÁCULOS- PPM (tempo máximo)

| Faixas de Idade | PED | PAD |
|---|---|---|
| 18- 21 | 05:10 | 05:40 |
| 22- 25 | 05:00 | 05:30 |
| 26- 29 | 05:30 | 06:00 |
| 30- 33 | 06:20 | 06:50 |
| 34- 37 | 06:50 | 07:20 |
| 38- 41 | 07:20 | 07:50 |

ANEXO B – TABELAS DO SEXO FEMININO DA LEMB

OII- CORRIDA DE 12 MINUTOS (distância)

| Faixas de Idade | I | R | B | MB | E |
|---|---|---|---|---|---|
| 18- 21 | ≤ 2099 | 2100-2199 | 2200-2449 | 2450-2599 | 2600 |
| 22- 25 | ≤ 2149 | 2150-2249 | 2250-2449 | 2450-2649 | 2650 |
| 26- 29 | ≤ 2099 | 2100-2199 | 2200-2399 | 2400-2599 | 2600 |
| 30- 33 | ≤ 2049 | 2050-2149 | 2150-2349 | 2350-2549 | 2550 |
| 34- 37 | ≤ 1999 | 2000-2099 | 2100-2299 | 2300-2499 | 2500 |
| 38- 41 | ≤ 1899 | 1900-1999 | 2000-2199 | 2200-2399 | 2400 |
| 42- 45 | ≤ 1849 | 1850-1949 | 1950-2149 | 2150-2299 | 2300 |
| 46- 49 | ≤ 1749 | 1750-1849 | 1850-2049 | 2050-2249 | 2250 |
| 50- 53 | Suficiência ≥ 1600 | | | | |
| 54- 57 | Suficiência ≥ 1500 | | | | |
| 58- 61 | Suficiência ≥ 1300 | | | | |
| 62- 65 | Suficiência ≥ 1100 | | | | |

OII- FLEXÃO DE BRAÇOS (repetições)

| Faixas de Idade | I | R | B | MB | E |
|---|---|---|---|---|---|
| 18- 21 | ≤ 10 | 11 | 12-16 | 17-19 | 20 |
| 22- 25 | ≤ 11 | 12 | 13-18 | 19-21 | 22 |
| 26- 29 | ≤ 10 | 11 | 12-16 | 17-19 | 20 |
| 30- 33 | ≤ 9 | 10 | 11-15 | 16-18 | 19 |
| 34- 37 | ≤ 8 | 9 | 10-14 | 15-17 | 18 |
| 38- 41 | ≤ 7 | 8 | 9-13 | 14-16 | 17 |
| 42- 45 | ≤ 6 | 7 | 8-12 | 13-15 | 16 |
| 46- 49 | ≤ 5 | 6 | 7-10 | 11-13 | 14 |
| 50- 53 | Suficiência ≥ 5 | | | | |
| 54- 57 | Suficiência ≥ 4 | | | | |
| 58- 61 | Suficiência ≥ 3 | | | | |
| 62- 65 | Suficiência ≥ 2 | | | | |

## OII- ABDOMINAL SUPRA (repetições)

| Faixas de Idade | I | R | B | MB | E |
|---|---|---|---|---|---|
| 18- 21 | ≤ 30 | 31-39 | 40-55 | 56-64 | 65 |
| 22- 25 | ≤ 32 | 33-41 | 42-57 | 58-66 | 67 |
| 26- 29 | ≤ 31 | 32-40 | 41-56 | 57-65 | 66 |
| 30- 33 | ≤ 29 | 30-38 | 39-54 | 55-63 | 64 |
| 34- 37 | ≤ 27 | 28-36 | 37-52 | 53-61 | 62 |
| 38- 41 | ≤ 25 | 26-34 | 35-50 | 51-59 | 60 |
| 42- 45 | ≤ 23 | 24-32 | 33-48 | 49-57 | 58 |
| 46- 49 | ≤ 21 | 22-30 | 31-46 | 47-55 | 56 |
| 50- 53 | Suficiência ≥ 20 | | | | |
| 54- 57 | Suficiência ≥ 18 | | | | |
| 58- 61 | Suficiência ≥ 16 | | | | |
| 62- 65 | Suficiência ≥ 14 | | | | |

## OII- FLEXÃO NA BARRA FIXA (repetições)

| Faixas de Idade | I | R | B | MB | E |
|---|---|---|---|---|---|
| 18- 21 | 0 | 1-2 | 3-4 | 5 | 6 |
| 22- 25 | ≤ 1 | 2-3 | 4-5 | 6 | 7 |
| 26- 29 | ≤ 1 | 2 | 3-4 | 5 | 6 |
| 30- 33 | 0 | 1-2 | 3-4 | 5 | 6 |
| 34- 37 | 0 | 1-2 | 3 | 4 | 5 |
| 38- 39 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40- 45 | Suficiência – sustentação ≥ 45 segundos | | | | |
| 46- 49 | Suficiência- sustentação ≥ 30 segundos | | | | |

## OII- PISTA DE OBSTÁCULOS- PPM (tempo máximo)

| Faixas de Idade | PED | PAD |
|---|---|---|
| 18- 21 | 05:10 | 05:40 |
| 22- 25 | 05:00 | 05:30 |
| 26- 29 | 05:30 | 06:00 |
| 30- 33 | 06:20 | 06:50 |
| 34- 37 | 06:50 | 07:20 |
| 38- 41 | 07:20 | 07:50 |

## ANEXO C – TABELAS DO SEXO MASCULINO DA LEMS, LEMC e LEMCT

### OII- CORRIDA DE 12 MINUTOS (distância)

| Faixas de Idade | I | R | B | MB | E |
|---|---|---|---|---|---|
| 18- 21 | ≤ 2599 | 2600-2699 | 2700-2899 | 2900-2999 | 3000 |
| 22- 25 | ≤ 2699 | 2700-2799 | 2800-2949 | 2950-3049 | 3050 |
| 26- 29 | ≤ 2599 | 2600-2699 | 2700-2849 | 2850-2949 | 2950 |
| 30- 33 | ≤ 2549 | 2550-2649 | 2650-2799 | 2800-2899 | 2900 |
| 34- 37 | ≤ 2449 | 2450-2549 | 2550-2649 | 2650-2749 | 2750 |
| 38- 41 | ≤ 2349 | 2350-2449 | 2450-2549 | 2550-2649 | 2650 |
| 42- 45 | ≤ 2249 | 2250-2349 | 2350-2499 | 2500-2599 | 2600 |
| 46- 49 | ≤ 2149 | 2150-2299 | 2300-2399 | 2400-2499 | 2500 |
| 50- 53 | Suficiência ≥ 1900 | | | | |
| 54- 57 | Suficiência ≥ 1800 | | | | |
| 58- 61 | Suficiência ≥ 1600 | | | | |
| 62- 65 | Suficiência ≥ 1400 | | | | |

### OII- FLEXÃO DE BRAÇOS (repetições)

| Faixas de Idade | I | R | B | MB | E |
|---|---|---|---|---|---|
| 18- 21 | ≤ 21 | 22-24 | 25-29 | 30-32 | 33 |
| 22- 25 | ≤ 23 | 24-26 | 27-31 | 32-34 | 35 |
| 26- 29 | ≤ 21 | 22-24 | 25-29 | 30-32 | 33 |
| 30- 33 | ≤ 20 | 21-23 | 24-27 | 28-30 | 31 |
| 34- 37 | ≤ 17 | 18-20 | 21-25 | 26-28 | 29 |
| 38- 41 | ≤ 16 | 17-19 | 20-23 | 24-26 | 27 |
| 42- 45 | ≤ 14 | 15-17 | 18-21 | 22-24 | 25 |
| 46- 49 | ≤ 11 | 12-14 | 15-18 | 19-21 | 22 |
| 50- 53 | Suficiência ≥ 11 | | | | |
| 54- 57 | Suficiência ≥ 9 | | | | |
| 58- 61 | Suficiência ≥ 8 | | | | |
| 62- 65 | Suficiência ≥ 6 | | | | |

OII- ABDOMINAL SUPRA (repetições)

| Faixas de Idade | I | R | B | MB | E |
|---|---|---|---|---|---|
| 18- 21 | ≤ 34 | 35-44 | 45-63 | 64-73 | 74 |
| 22- 25 | ≤ 41 | 42-51 | 52-68 | 69-78 | 79 |
| 26- 29 | ≤ 37 | 38-48 | 49-65 | 66-75 | 76 |
| 30- 33 | ≤ 33 | 34-42 | 43-60 | 61-69 | 70 |
| 34- 37 | ≤ 30 | 31-39 | 40-56 | 57-65 | 66 |
| 38- 41 | ≤ 28 | 29-37 | 38-54 | 55-63 | 64 |
| 42- 45 | ≤ 26 | 27-35 | 36-52 | 53-61 | 62 |
| 46- 49 | ≤ 24 | 25-33 | 34-50 | 51-59 | 60 |
| 50- 53 | Suficiência ≥ 23 | | | | |
| 54- 57 | Suficiência ≥ 21 | | | | |
| 58- 61 | Suficiência ≥ 19 | | | | |
| 62- 65 | Suficiência ≥ 17 | | | | |

ANEXO D – TABELAS DO SEXO FEMININO DA LEMS, LEMC e LEMCT

OII- CORRIDA DE 12 MINUTOS (distância)

| Faixas de Idade | I | R | B | MB | E |
|---|---|---|---|---|---|
| 18- 21 | ≤ 2099 | 2100-2199 | 2200-2299 | 2300-2399 | 2400 |
| 22- 25 | ≤ 2149 | 2150-2249 | 2250-2349 | 2350-2449 | 2450 |
| 26- 29 | ≤ 2099 | 2100-2199 | 2200-2299 | 2300-2399 | 2400 |
| 30- 33 | ≤ 2049 | 2050-2149 | 2150-2249 | 2250-2349 | 2350 |
| 34- 37 | ≤ 1999 | 2000-2099 | 2100-2199 | 2200-2299 | 2300 |
| 38- 41 | ≤ 1899 | 1900-1999 | 2000-2149 | 2150-2249 | 2250 |
| 42- 45 | ≤ 1849 | 1850-1949 | 1950-2049 | 2050-2149 | 2150 |
| 46- 49 | ≤ 1749 | 1750-1849 | 1850-1949 | 1950-2049 | 2050 |
| 50- 53 | Suficiência ≥ 1600 | | | | |
| 54- 57 | Suficiência ≥ 1500 | | | | |
| 58- 61 | Suficiência ≥ 1300 | | | | |
| 62- 65 | Suficiência ≥ 1100 | | | | |

## OII- FLEXÃO DE BRAÇOS (repetições)

| Faixas de Ida-de | I | R | B | MB | E |
|---|---|---|---|---|---|
| 18- 21 | ≤ 10 | 11 | 12-14 | 15 | 16 |
| 22- 25 | ≤ 11 | 12 | 13-15 | 16 | 17 |
| 26- 29 | ≤ 10 | 11 | 12-14 | 15 | 16 |
| 30- 33 | ≤ 9 | 10 | 11-13 | 14 | 15 |
| 34- 37 | ≤ 8 | 9 | 10-12 | 13 | 14 |
| 38- 41 | ≤ 7 | 8 | 9-11 | 12 | 13 |
| 42- 45 | ≤ 6 | 7 | 8-10 | 11 | 12 |
| 46- 49 | ≤ 5 | 6 | 7-9 | 10 | 11 |
| 50- 53 | Suficiência ≥ 5 | | | | |
| 54- 57 | Suficiência ≥ 4 | | | | |
| 58- 61 | Suficiência ≥ 3 | | | | |
| 62- 65 | Suficiência ≥ 2 | | | | |

OII- ABDOMINAL SUPRA (repetições)

| Faixas de Idade | I | R | B | MB | E |
|---|---|---|---|---|---|
| 18- 21 | ≤ 30 | 31-39 | 40-55 | 56-64 | 65 |
| 22- 25 | ≤ 32 | 33-41 | 42-57 | 58-66 | 67 |
| 26- 29 | ≤ 31 | 32-40 | 41-56 | 57-65 | 66 |
| 30- 33 | ≤ 29 | 30-38 | 39-54 | 55-63 | 64 |
| 34- 37 | ≤ 27 | 28-36 | 37-52 | 53-61 | 62 |
| 38- 41 | ≤ 25 | 26-34 | 35-50 | 51-59 | 60 |
| 42- 45 | ≤ 23 | 24-32 | 33-48 | 49-57 | 58 |
| 46- 49 | ≤ 21 | 22-30 | 31-46 | 47-55 | 56 |
| 50- 53 | Suficiência ≥ 19 | | | | |
| 54- 57 | Suficiência ≥ 17 | | | | |
| 58- 61 | Suficiência ≥ 15 | | | | |
| 62- 65 | Suficiência ≥ 13 | | | | |

## ANEXO E – FICHA DE DESEMPENHO FÍSICO INDIVIDUAL

| FICHA DE DESEMPENHO FÍSICO INDIVIDUAL | | | |
|---|---|---|---|
| Posto/Graduação: | | (nome) | Idade: |
| SU: | Nº: | | Ano: |

| TAF<br>OII | 1º TAF | | 2º TAF | | 3º TAF | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Padrão de Desempenho Verificado | Conceituação | Padrão de Desempenho Verificado | Conceituação | Padrão de Desempenho Verificado | Conceituação |
| Padrão de Desempenho | | | | | | |
| Corrida de 12 min | | | | | | |
| Flexão de Braços | | | | | | |
| Abdominal Supra | | | | | | |
| Flexão da Barra Fixa | | | | | | |
| PPM | | | | | | |
| Avaliação Global do Padrão | (Suficiente ou Não Suficiente) | (Menor conceito apresentado) | (Suficiente ou Não Suficiente) | (Menor conceito apresentado) | (Suficiente ou Não Suficiente) | (Menor conceito apresentado) |

**Obs: a publicação em BI deverá conter os resultados obtidos em todos os OII, com suas respectivas menções e avaliação global.**

# REFERÊNCIAS

EXÉRCITO BRASILEIRO. **Portaria nº 129-Cmt Ex, de 11 MAR 10** - Aprova a Diretriz para a Implantação do Programa de Prevenção e Controle da Rabdomiólise Induzida por Esforço Físico e pelo Calor, no âmbito do Exército.

______. **Portaria nº 521-Cmt Ex, de 25 JUN 13** - Cria o Sistema de Capacitação Física do Exército e dá outras providências.

______. Estado-Maior do Exército. **Manual de Campanha EB70-MC-10.375 Treinamento Físico Militar**. 5 Ed. 2021.

ESTADO-MAIOR DO EXÉRCITO - **Portaria nº 426-EME, de 02 OUT 2017** – Revoga a Diretriz para Avaliação Física do EB (EB20-D-01.039) e determina que o DECEx adote, em sua área de competência, as providências necessárias à realização do Projeto TAF-2018.

DEPARTAMENTO GERAL DO PESSOAL - **Portaria nº 324-DGP, de 23 DEZ 2019** - Aprova as Normas para Avaliação do Estado de Saúde do Exército Brasileiro.